höhenfieber

Trekking vom Engadin zum Gardasee | Etappe 1: Scuol - Val di Sole

Traumhafte Alpenüberquerung vom Engadin über die Sesvennagruppe und die Ortlergruppe bis ins Südtirol nach Malé.

Alpenüberquerung vom Unterengadin bis ins Sütirol. Erleben Sie mit uns eine Reise zu Fuss durch die Sesvenna- und Ortlergruppe und passieren Sie beeindruckende Übergänge im Nationalpark Stilfserjoch. Wir geniessen jeden Abend den Komfort der gastfreundlichen Berghütten oder Hotels des Südtirols und kommen vorbei an wunderbaren kleinen italienischen Dörfern. Und vielleicht bekommen Sie Lust, auch die zweite Etappe unter die Füsse zu nehmen und in weiteren 8 Tagen an den Gardasee zu gelangen?

1. Tag Anreise nach Scuol. Wanderung zur hoch über dem Tal gelegenen Lischanahütte.

2. Tag Wanderung von der Lischanahütte über karge Hochebenen über den Schlinigpass zur Schliniger Alm. Taxitransfer nach Taufers.

3. Tag Eindrucksvoller Auftakt im Ortlergebiet von Taufers im Münstertal bis nach Stilfs Dorf. Dieser Tag macht Lust und weckt die Vorfreude auf die Durchquerung der Ortlergruppe. Wir befinden uns im Gebiet des Nationalparks Stilfserjoch. Der Blick über das Vinschgau auf die Ötztaler Alpen sowie in das Ortlergebiet wird Sie begeistern. Mit Glück können wir sogar Bartgeier erspähen.

4. Tag Auf Tuchfühlung mit König Ortler. Über eine wenig begangene Route zur Tabarettascharte 2903m und weiter zur Tabarettahütte. Diese Etappe ist die anspruchsvollste dieser Trekkingtour.

5. Tag Die Königstour ist die zeitlich längste Etappe und führt auf das 3123m hohe Madritschjoch, dem höchsten Punkt unserer Durchquerung. Die Sicht auf den ganzen Ortlerkamm ist phänomenal.

6. Tag Auf wunderschönen Wanderwegen an einem tosenden Wasserfall vorbei, überschreiten wir heute den Ortlerhauptkamm und gelangen ins grüne Quellgebiet des Torrente Rabbies.

7. Tag Durch das blütenprächtige und farbenfrohe Val die Rabbi wandern wir bis in den kleinen Kurort Terme di Rabbi. Den letzten Abschnitt legen wir von hier mit dem Taxi oder Bus zurück und gelangen so in den sympathischen Ort Malé, welcher mit typischen italienischen Bars, Cafés und Gelaterias lockt. Ankunft in Malé am frühen Nachmittag.

Anforderungen

Technik: Stufe 2: AlpinwandernIch habe Alpinwandererfahrung auf blau-weissen Wanderwegen (T4 gemäss SAC-Wanderskala). Trittsicherheit und Schwindelfreiheit für kurze ausgesetzte Passagen bringe ich mit. GletschertrekkingBei Gletschertrekkings dieser Stufe wird erste Erfahrung im Steigeisengehen vorausgesetzt.

Kondition: Stufe 2: Ich betreibe Ausdauersport wie Wandern, Joggen, sportliches Radfahren. Ich bewältige bis zu 8 Stunden Gehzeit und 1400 Höhenmeter Aufstieg pro Tag. Bei einem Tempo von ca. 300 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Schlüsselstelle:
Am Tag 4 haben wir im Aufstieg 1720 Höhenmeter zu bewältigen. Auf weiten Strecken sind wir auf schmalen Pfaden in Geröllrinnen unterwegs. Dies erfordert Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Zur Tabarettascharte steiler Anstieg über Schotterfelder, dann eine seilversicherte Passage am Grat. Als Vorbereitung auf dieses Trekking empfehlen wir Ihnen regelmässiges Ausdauertraining wie Wandern, Biken oder Joggen.

Leistungen inbegriffen

- Leitung durch dipl. Wanderleiter oder Bergführer
- Übernachtungen in Hütten, Gasthäusern in Zweier- oder Mehrbettzimmern, Hotel in Taufers und in Stilfs Dorf in Doppelzimmer mit DU/WC
- 6x Halbpension, Tourentee Tag 2-7

Leistungen nicht inbegriffen

- Anreise nach Scuol-Tarasp
- Heimreise ab Malé
- Zwischenverpflegung (kann unterwegs eingekauft werden)
- Allfällige Bus-, Bahn- oder Taxifahrten
- Getränke unterwegs und in den Unterkünften
- Trinkgelder

Reiseprogramm

Vorgesehener Tourenablauf

1. Tag Scuol - Lischanahütte

Treffpunkt in Scuol-Tarasp. Von hier beginnt der unschwierige aber steile Aufstieg durch das wildromantische Lischanatal. Wanderung zur hoch über dem Tal gelegenen Lischanahütte.

Aufstieg 1070Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 6.5 Std.

2. Tag Lischanahütte - Taufers im Münstertal

Wanderung von der Lischanahütte über karge Hochebenen zur Fuorcla da Rims, weiter zum Lai Grond und über die Alp Sursass und den Schlinigpass zur Schliniger Alm. Dort wird die Gruppe von einem Taxi abgeholt und nach Taufers gefahren.

Aufstieg 680Hm, Abstieg 1350Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 5 Std.

3. Tag Taufers - Stilfs Dorf

Wir steigen im Münstertal bis zur Rifairalm auf und gelangen via Falaschkamm dann ins Suldental. Der Kamm zählt bereits zu den Ortleralpen und befindet sich im Nationalpark Stilfserjoch. Von hier haben wir einen Blick über das Vinschgau bis zum Reschenpass, auf die Ötztaler Alpen, über das Münstertal in die Sesvennagruppe sowie in das Ortlergebiet. Mit Glück können wir sogar Bartgeier erspähen. Anschliessend Abstieg ins Dorf Stilfs.

Aufstieg 1250Hm, Abstieg 1180Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 7 Std.

4. Tag Stilfs Dorf - Tabarettahütte

Wir brechen früh auf, da eine lange Etappe vor uns liegt. Der Herrensteig ist noch wenig begangen und führt direkt unterhalb vom Ortler zur Tabarettascharte 2903m. Die zu überwindenden Höhenmeter, die Steilheit und einige ausgesetzte Stellen im Geröll machen diese Etappe zu einer der schwierigsten dieser Alpenüberquerung. Dafür sind wir einsam unterwegs und können die Schönheit auf uns wirken lassen. In der Scharte werden wir mit einem fantastischen Blick belohnt. Über den seilgesicherten Grat und ausgedehnte Kalkschutthalden erreichen wir die Tabarettahütte.

Aufstieg 1720Hm, Abstieg 470Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 7 Std.

5. Tag Tabarettahütte - Zufallhütte

Die Königtour liegt vor uns uns führt uns auf den höchsten Punkt unserer Alpenquerung, auf das 3123m hohe Madritschjoch. Zuerst müssen wir aber von der Hütte nach Sulden absteigen. Hier im Dorf können wir dann entscheiden, ob wir die Bergbahn für die ersten 600 Höhenmeter zu Hilfe nehmen oder ob wir auch diesen Teil laufen möchten. Von der Bergstation führt zuerst ein vielbegangener Weg zur Madritschhütte und dann durch die Steinwüste hinauf aufs Joch. Hier werden wir wiederum durch einen unglaublichen Ausblick belohnt. Auf dem Abstieg sind wir dann fast wieder alleine auf einem gerölligen Serpentinenpfad unterwegs, welcher uns ins grüne Hochland bringt und durch eine abwechslungsreiche Heidelandschaft zur Zufallhütte führt.

Aufstieg 1290Hm, Abstieg 1580Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 8.5 Std.

6. Tag Zufallhütte - Rifugio Dorigoni

Nachdem wir die Zufallhütte verlassen haben, bringt uns eine Hängebrücke über den tosenden Wasserfall des Plimabachs. Wir folgen dem Panoramaweg in sanftem auf und ab durch ein Waldstück mit reicher Flora und Fauna, bis dann der Anstieg zum Sallentjoch 2965m erfolgt. Hier ist der Weg mit rötlichen Felsblöcken gesäumt. Am Joch überschreiten wir den Ortlerhauptkamm und laufen nun ins wasserreiche und grüne Quellgebiet des Torrente Rabbies. Über Weiden und Feuchtwiesen gelangen wir zum Rifugio Dorigoni 2436m.

Aufstieg 820Hm, Abstieg 650Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4.5 Std.

7. Tag Rifugio Dorigoni - Malé

Bereits steht der letzte Tag der ersten Etappe vom Engadin zum Gardasee auf dem Programm. Heute geht's vor allem bergab. Zu Beginn folgen wir dem Bachlauf, bevor das Tal dann immer breiter und grüner wird. Dichte Hangwälder, satte Alpwiesen und ein bunter Blütenteppich verzaubern das Val di Rabbi. Schon bald gelangen wir in den kleinen Kurort Terme di Rabbi, welcher bei Wanderern sehr beliebt ist. Mit dem Bus oder Taxi gelangen wir dann zu unserem Endpunkt in Malé. Der sympathische Hautport im Val di Sole liegt auf einer Sonnenterrasse. Hier erwarten uns typisch italienische Bars, Cafés und Gelaterias. Individuelle Rückreise, Verlängerung oder Start der Etappe 2 von Malé nach Riva di Garda.

Aufstieg 110Hm, Abstieg 1450Hm, Gehzeit ohne Pausen ca. 4 Std.

Wichtige Informationen

Anforderungen

Als Vorbereitung auf das Trekking betreiben Sie idealerweise ein regelmässiges Ausdauertraining wie Wandern, Biken oder Joggen. Die täglichen Gehzeiten betragen im Schnitt 6-8 Stunden. Eine Tagesetappe jedoch bis 9 Stunden. Die angegebenen Gehzeiten beziehen sich auf die reine Gehzeit ohne Pausen.

Die technischen Anforderungen entsprechen meist dem Schwierigkeitsgrad T1-T2 der Schweizer Schwierigkeitsskala für Wanderwege (rot-weiss markierte Wege). Einzelne kurze Passagen bis T4.

Unterkunft

Wir übernachten vorwiegend in Hütten, manchmal in Gasthäusern und Hotels, gemäss den beschriebenen Tagesetappen. Die Unterkunft in den italienischen Hütten ist einfach, jedoch werden wir dort mit sehr gutem Essen und Trinken verwöhnt. Wenn möglich buchen wir Doppelzimmer, ansonsten Mehrbettzimmer. Die meisten Hütten verfügen über Duschen und Duschtücher.

Treffpunkt

Unser Wanderleiter / Bergführer erwartet Sie um 09:15 Uhr am Bahnhof Scuol-Tarasp. Fahrplanwechsel vorbehalten.

Anreise/Bahnbillet

Von Ihrem Wohnort nach Scuol-Tarasp. Die Rückreise erfolgt am 7. Tag ab Malé ca. 14:00 Uhr.

Verschiedenes

Wenn Sie gerne noch ein wenig in Malé oder im Südtirol verweilen möchten, können Sie einen Aufenthalt problemlos anhängen. Für die Hotelbuchung können Sie sich direkt auf der Webseite www.booking.com informieren.

Zwischenverpflegung lässt sich unterwegs einkaufen. Zusätzlich liegen vielfach immer bewirtete Hütten am Weg, wo Sie essen und trinken können.

Reiseliteratur-Tipp

Passend zur Alpenüberquerung empfehlen wir Ihnen den Rother Wanderführer »Alpenüberquerung Bodensee-Gardasee«.

Durchführung

Wir senden Ihnen eine Woche vor Reisebeginn einen Direktlink an Ihre Mailadresse mit den aktuellsten Informationen zu Ihrer bevorstehenden Reise. Für registrierte Benutzer sind die Last Infos zudem im Memberbereich unter 'Bevorstehende Touren' verfügbar.

Ausrüstung

Bekleidung

- Gore Tex Jacke und Wetterschutzhose
- Hochtouren- oder Trekkinghose
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Mütze, ev. Stirnband oder Buff
- Funktionelle Socken (1 Ersatzpaar)
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang

Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Regenhülle für Rucksack
- Sonnenbrille
- Sonnen- und Lippencrème, Sonnenhut
- Trinkflasche, ev. Thermosflasche
- Taschenmesser
- LED Stirnlampe mit neuer Batterie
- SAC/DAV-Ausweis, wenn vorhanden
- Identitätskarte/Personalausweis
- Bargeld in Euro
- Ev. Fotoapparat
- Kleiner Regenschirm/Knirps
- Heftpflaster und Compeed

Technische Ausrüstung

- hohe Wander- oder Bergschuhe (über die Knöchel reichend) mit fester Sohle
- Verstellbare Trekkingstöcke

Verpflegung

- Zwischenverpflegung: Diese wird zwischen Frühstück und Abendessen gegessen. Gut geeignet sind Dörrobst, Schokolade, Nüsse, Käse, Vollkornbrot und Energieriegel. Damit der Rucksack nicht zu schwer wird, sollte nicht zu viel Essen mitgenommen werden. Auf den meisten Hütten kann zusätzliche Zwischenverpflegung gekauft werden.
- Halbpension: Bei dieser Tour ist Halbpension (Abendessen/Frühstück) inklusive.
- Tourentee: Der Tourentee wird von der Unterkunft jeweils am Morgen bereitgestellt und ist im Preis inbegriffen.

Übernachtung in Hütte/n

- Ohrenpfropfen
- Toilettenartikel im Kleinformat und Erfrischungstüchlein zur Körperpflege
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)
- Hüttenfinken/Hausschuhe: nicht alle Hütten verfügen über Hüttenfinken
- Die meisten Hütten verfügen über Duschen und Duschtücher.

Packtipps

- Light bringt weit! Der Rucksack sollte nicht mehr als 8-9 Kg wiegen. Dies vor allem bei Hüttentouren.
- Wir zeigen Ihnen im Internet wie es geht: bergundtal.ch/packvideo

Kontakt

Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie gerne!

Telefon: +41 32 361 18 18
E-Mail: info@hoehenfieber.ch
Homepage: https://www.hoehenfieber.ch/

Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
09:00–12:00 Uhr
13:30–17:00 Uhr

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.
Allgemeine Geschäftsbedingungen: https://www.hoehenfieber.ch/AGB
Druckdatum: 25.04.2025 13:01:43